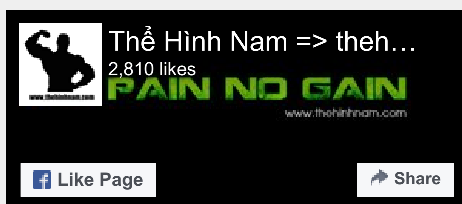
18 lời khuyên hữu ích cần nhớ kĩ khi tập cơ lưng, xô



Khi tập cơ lưng, xô chúng ta cần phải nắm rõ kĩ thuật bài tập và các quy tắc khi tập để tránh bị chấn thương và giúp cơ lưng, xô phát triển được tốt nhất

- Lịch tập Gym 6 buổi cho nam giới kèm minh họa chi tiết (Bài tập cho vai và lưng xô)
- One Arm Dumbbell Row – Một tay chèo tạ đơn
- Standing One Arm Cable Row – Đứng một tay chèo cáp

Khi bạn đang tập lưng, là lúc bạn tập cho một nhóm cơ rất rộng với nhiều nhóm cơ nhỏ khác. Đây là phải cốt lõi của cơ thể nên chúng ta cần phải cực kì thận trọng khi tập luyện cho khu vực này. Đảm bảo các buổi tập lưng luôn phải an toàn vì nếu gặp chấn thương khu vực này bạn có thể sẽ không còn có thể tiếp tục tập thể hình được nữa. Vì vậy khi tập luyện cơ lưng, bạn hãy thuộc nằm lòng các quy tắc sau nhé.



Các quy tắc này được huấn luyện viên thể hình Craig Capurso đưa ra và khuyên chúng ta nên làm theo để lưng phát triển tốt nhất và bảo vệ vùng lưng của mình luôn khỏe mạnh.

1. Tập luyện bài tốt nhất cho lưng

Theo Craig Capurso bài tập tốt nhất cho cơ lưng là các bài tập kéo tạ 1 tay. Giải thích lý do này Craig Capurso cho rằng việc sử dụng thanh đòn không tốt bằng việc sử dụng tạ tay với 1 tay. Khi tập luyện theo cách này, cách tay của bạn sẽ đi được sâu hơn và kích hoạt các bó cơ nhiều hơn. Đây là cách mà ông tập luyện để giúp cơ lưng của mình trong nhiều năm qua.

2. Chú ý cánh tay và khuỷu tay của bạn

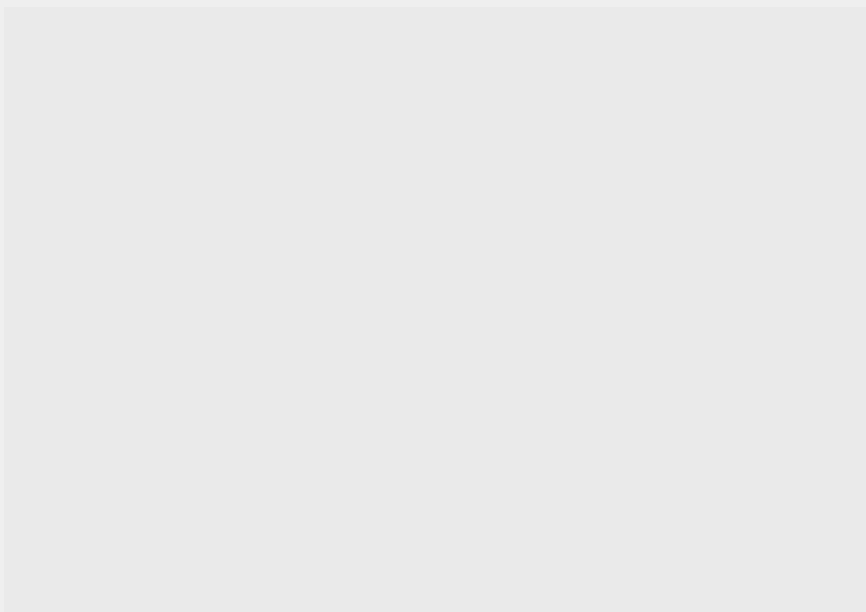


Nhiều người cho rằng, vị trí cánh tay sẽ ảnh hưởng tới cơ lưng, nhưng thực tế thì khuỷu tay mới là thứ quyết định điều này.
Khi khuỷu tay của bạn lên cao qua vai thì nó sẽ tác động vào nhóm cơ lưng trên và cơ cầu vai.
Còn khi ở dưới vai thì nó sẽ nhắm vào phần lưng giữa và cơ xô.

3. Cách tập cơ xô trên tốt nhất

Bạn muốn có một tấm lưng chữ V hoàn hảo, vậy thì bạn phải cần tập các bài rộng tay. Điển hình ở đây là phải hít xà rộng tay. Đây là bài tập tốt nhất cho phần cơ xô trên. Khi tập bài này, bạn sẽ kéo dãn tối đa màng cơ (lớp bọc bên ngoài các mô cơ) khi bạn kéo lên, và khi hạ xuống bạn có 2 cách: 1 là xuống nhanh, 2 là xuống chậm và có dừng lại một chút khi xuống hết cỡ. Bạn có thể tập xen kẽ giữa 2 cách tập này để được hiệu quả tốt nhất.

4. Cách tập cơ xô giữa





Việc để có cơ nhìn dày [...] nhất cho phần cơ này. Ví dụ như bài Wide Grip [...]

5. Tập cả bằng Free Weight và với máy tập

Việc tập trên máy có thể [...] i thường gặp khó khăn hơn khi tập luyện nhưng [...]

6. Kết hợp nhiều bài tập lưng trong buổi tập của bạn

Có nhiều bài tập cho lưng [...] iện. Ví dụ như các bài Bent Over Row, Standing [...]

7. Siết cơ vai khi tập

Việc tập luyện cơ lưng không chỉ có cơ xô và còn có sự tham gia của các nhóm cơ khác. Khi bạn sử dụng tạ nặng để tập thì khó có thể làm được đầy đủ động tác nếu chỉ dùng cơ xô. Lúc này khi kéo tạ lên hãy đưa khuỷu tay của bạn ra sau mặt lưng càng xa càng tốt. Nhớ siết cơ vai, và khi hạ tạ thì có kiểm soát để lưng không bị cong khi bạn di chuyển tạ xuống.

8. Luôn phải hoàn thành buổi tập

Khi tập luyện bạn nên cố gắng thực hiện 100% buổi tập của mình. Bạn phải tập sao mà cảm thấy mệt nhừ như là những ngày tập chân vậy.

9. Nhớ bảo vệ cột sống của bạn

Với các bài tập khác bạn có thể có một chút "gian lận" nhưng với tập lưng bạn phải luôn cực kì cẩn trọng. Việc chấn thương vùng lưng có thể đem lại nhiều hậu quả nặng nề. Đặc biệt là khi chúng ta tập nặng. Bên cạnh việc phải giữ độ cong tự nhiên của lưng khi tập, bạn cũng nên lưu ý hạn chế di chuyển, đung đưa lưng.

10. Thử tập bài tập nặng trong ngày phong độ nhất



Bài tập Deadlift to Row

Trong các ngày bạn cảm thấy khỏe nhất, hãy thử tập các bài tập nặng như Deadlift To Row xem. Kết hợp 2 bài tập này sẽ bắt bạn vắt kiệt sức để xây dựng cơ bắp rất hiệu quả.

11. Tập vai sau với các bài có lượng tạ nhẹ

Các bài tập chèo tạ thường đều có sự tham gia của cơ vào sau (Rear Delts) và việc tập nó chung với cơ lưng là một đều không thông minh cho lắm "Tôi thường tập cơ vai sau cùng với buổi tập lưng và vai, nhưng tôi tập với lượng tạ khá nhẹ. Tôi xem chúng như là cơ phụ trong các buổi tập lưng và nó chiếm khoảng 20%." Craig nói.

12. Đừng bỏ qua việc hạ xuống mức thấp nhất trong các bài tập lưng



Điển hình trong này là bài hít xà. Đây là một bài tập cực tốt cho phần lưng. Hít xà giúp sử dụng nhiều nhóm cơ lưng cùng lúc. Nó có nhiều biến thể như là bài Dead Hand and Pull, dừng 1 lúc, xuống chậm...

13. Thêm một bài tập cơ biệt vào bài cuối

Hầu hết các bài tập lưng đều có sự tham gia của nhiều nhóm cơ, tuy nhiên hãy thêm một bài tập cơ biệt (Isolation) vào cuối buổi tập và bài Straight arm Pull Down là một lựa chọn tốt nhất. Một bài tập gần giống là bài Pullover nhưng thực hiện trên ghế nghiêng xuống.

Trong cả 2 bài thì tập vào cơ xô lớn nhất khi bạn di chuyển cánh tay xuống gần đùi. Có gắng thực hiện hiệp cuối được 5 lần lặp và nó sẽ giúp cơ bắp của bạn thêm mạnh mẽ.

14. Tập cơ lưng dưới cuối cùng

Việc tập cơ lưng dưới trước có thể khiến bạn bị mỏi lưng và khó đứng thẳng được để tập các bài khác, nên tốt nhất hãy tập cơ lưng dưới sau cùng sau khi bạn đã hoàn tất các bài tập khác.

15. Thêm một bài tập cơ biệt khác cho buổi tập lưng dưới



"Vì không có nhiều bài tập như vậy cho lưng dưới nên tôi thực hiện theo cách của mình. Để thực hiện tôi nằm xếp trên ghế nghiêng, giữ thân trên thăng bằng và tôi thực hiện động tác nâng chân. Hầu hết mọi người thực hiện các bài lưng dưới với 2 chân bị khóa và phần thân trên có thể di chuyển. Nhưng bài tập như thế thì tương tự như các bài khác trong buổi tập lưng và tôi muốn có khác là để thời gian ở phòng tập của tôi thú vị hơn" Craig nói.

16. Đeo dây đai hỗ trợ

Nhiều người tập thể hình ngại đeo dai hỗ trợ vì sợ nó giảm lực tay. Đó là một sai lầm nghiêm trọng, việc đeo dây đai hỗ trợ lưng sẽ giúp bảo vệ cột sống của bạn khi tập luyện tránh các chấn thương nghiêm trọng khi tập nặng.

17. Tăng số lần lặp nhiều hơn để cải thiện cơ lưng

"Bởi vì lưng là một phần cơ khá rộng với nhiều nhóm cơ ở đó, việc lựa chọn bài tập là một sự quan trọng cần thiết, nếu nó là một điểm yếu, hãy xem xét tập cho nó nhiều hơn trong các buổi tập của bạn. Chỉ cần bạn chắc chắn rằng nó đã có đủ thời gian nghỉ ngơi (thường là 48h) trước khi bắt đầu tập lại là được bao gồm cả các cơ bắp tay."

Bạn có thể thực hiện cách tập luyện theo kiểu kim tự tháp - Tập nhiều với tạ nhẹ và tăng dần - và đảo ngược lại vào ngày tiếp theo để giúp phần yếu khỏe hơn.

18. Chuẩn bị chu đáo trước buổi tập

Đảm bảo bạn ăn đầy đủ chất trước buổi tập và có một mục tiêu rõ ràng và kế hoạch trước khi tới phòng tập. Khi gặp khó khăn chúng ta thường nghỉ ngang, nhưng nếu bạn ghi một kế hoạch cụ thể ra giấy, bạn có thể sẽ tăng thêm quyết tâm hơn để kết thúc bài tập.

Theo Bodybuilding



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

B À I M Ớ I N H Ấ T

B À I X E M N H I Ề U

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 11 bài tập gym tăng cơ ngực cho nam hiệu quả nhất
  Bài tập gym tăng cơ ngực cho nam là bài tập được các chàng tìm kiếm và áp dụng…
- 7 loại sinh tố giảm mỡ bụng cho buổi sáng tràn đầy năng lượng
  Sinh tố giảm mỡ bụng giúp bạn khởi động dạ dày một cách hoàn hảo vào buổi sáng, giúp…
- 3 cách chăm sóc mắt thâm quầng mệt mỏi cho bạn trẻ ra
  Cách chăm sóc mắt thâm quầng, mệt mỏi dưới đây giúp bạn "F5" đôi mắt, không còn quầng thâm…
- 10 cách làm đẹp bằng dưa chuột cực tiện lợi lại rẻ bèo
  Cách làm đẹp bằng dưa chuột chắc hẳn sẽ không còn lạ lẫm với chị em phụ nữ. Dưa…
- 6 bài tập lưng xô cho nam hiệu quả nhất mà chẳng ai tập
  Bạn đã có cơ lưng xô rắn chắc chưa? Nếu chưa có, hãy thử ngay những biến thể tuyệt…



X E M N H I Ề U T R O N G T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

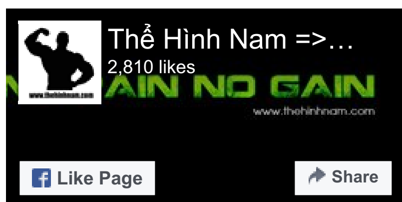
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE





Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**